

Mito

広報みと

令和3(2021)年

11.15

No.1514

お知らせ号

心身の健康を保つため 適切に医療機関を受診しましょう

感染症への不安から、医療機関の受診を控える傾向が続いています。過度に受診を控えることは、治療の遅れや病気の悪化につながるおそれがあります。

持病の治療や健診などは、健康維持のために必要な受診です。感染症対策を十分に行ったうえで、必要な受診をして、心身の健康を保ちましょう。

問合せ／保健総務課(☎305-6291)

適切な受診で
健康維持を！



みとちゃん

持病の治療やリハビリは 継続することが大切です

持病のある方は、定期的に医療機関を受診しましょう。定期的に服用している薬を切らすと、持病の悪化につながるおそれがあります。リハビリなどもできる範囲で継続しましょう。

また、発熱や咳、腹痛などの症状は、新型コロナウイルス感染症に限りません。受診を控えると、適切な治療を受けることができなくなるおそれがあります。

健診や予防接種は 予定どおり受けましょう

生活習慣病やがんを早期に発見するためには、定期的な健診と、適切な受診が必要です。健診は予定どおり受けましょう。

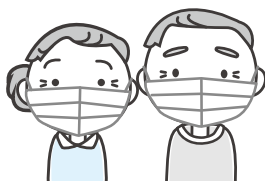
また、乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。早めに予防接種を受けましょう。



医療機関に行くときは 感染症対策を徹底しましょう

受診前に体温を測定するなど、自分の体調を確認してください。受診時はマスクを着用しましょう。

また、帰宅後は、手洗いなどの感染症対策をしっかり行いましょう。



健康に不安があるときは かかりつけ医に相談を！

自己判断で受診を控えることで、症状の悪化や病状の進行につながるおそれがあります。かかりつけ医などを適切に受診して、健康管理を続けることが、とても重要です。不安があるときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

今号の目次

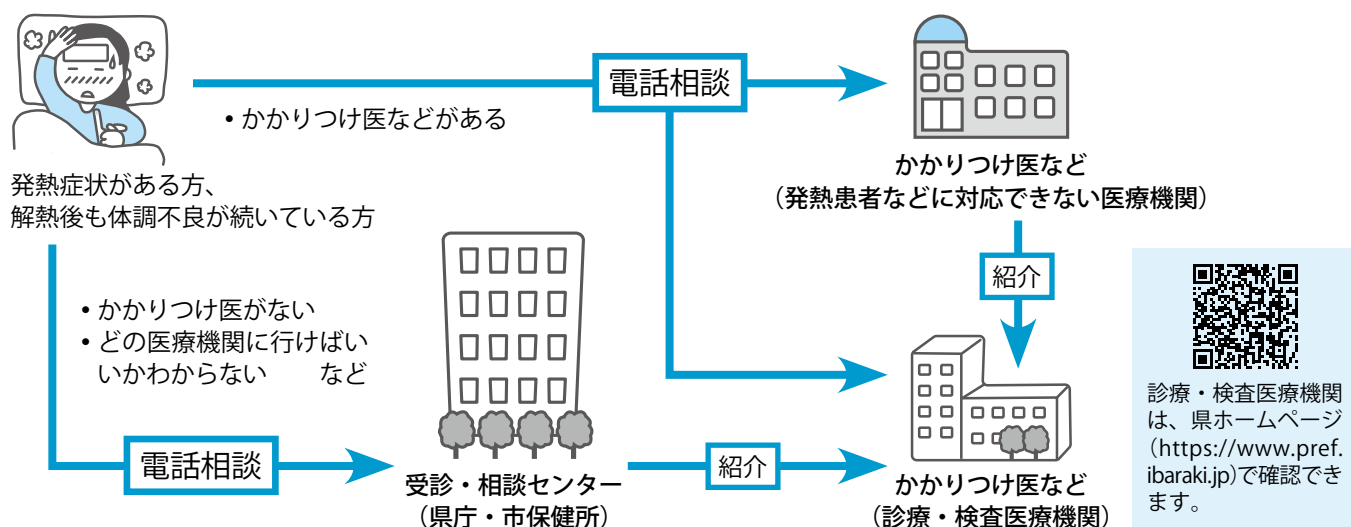
P.2…発熱などで受診したいときは、かかりつけ医などに事前に電話相談を！ P.3…新型コロナウイルス感染症関連情報 P.4…令和3・4年分(令和4・5年度)市民税・県民税の税制改正 P.5…情報ガイド P.13…生活互版／水戸市植物公園 P.14…プロスポーツナビ／暮らす 働く この街で P.15…イベントカレンダー／各種相談窓口 P.16…水戸市保健所からのお知らせです

発熱などで受診したいときは かかりつけ医などに事前に電話相談を！

気温が低く空気が乾燥する冬は、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）、溶連菌感染症など、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症の再拡大の懸念もあります。

発熱などの症状があるときは、受診をする前に、かかりつけ医などの地域の身近な医療機関に、まず電話で相談しましょう。
問合せ／保健予防課（☎243-7315）

▼受診・相談センター（県庁）
時間／午前8時30分～午後10時（土・日曜日、祝日を含む）
電話番号／301-3200
▼受診・相談センター（市保健所）
時間／午前9時～午後5時（平日のみ）
電話番号／350-7650



急な病気やケガなどの場合に判断に迷ったら…

インターネットによる救急相談

• 全国版救急受診アプリ「Q助」
症状を選択していくと、緊急度や対応が表示されます。

ホームページ…<https://www.fdma.go.jp>

• こどもの救急(生後1か月～6歳児)
休日や夜間の診療時間外に、医療機関を受診するかの判断の目安を提供しています。

ホームページ…<http://kodomo-qq.jp>



電話による救急相談・医療機関案内

急な病気やケガなどの相談や受診可能な医療機関の案内を、看護師が24時間体制で行っています(歯科を除く)。

茨城おとな救急電話相談(15歳以上)
#7119 ☎050-5445-2856

茨城子ども救急電話相談(14歳以下)
#8000 ☎050-5445-2856

引続き感染症対策を！

新型コロナウイルス感染症対策は、風邪や季節性インフルエンザなどの対策としても効果的です。

咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、ティッシュ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること)やマスクの着用、こまめな手洗いなどを続けましょう。



咳エチケット



マスクの着用



こまめな手洗い



新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)の準備を進めています

国から、新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)の実施についての方針が示されました。市では、国の方針に基づき、追加接種の準備を進めています。

追加接種(3回目接種)の概要

対象者／新型コロナワクチンの2回目の接種を終了した日から、
おおむね8か月以上経過した方
接種回数／1回
開始予定時期／12月以降

詳細は、順次、市ホームページなどでお知らせします。



追加接種に必要な書類を発送します

新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)に必要な書類(接種券一体型予診票、予防接種済証)を、2回目の接種を終了した日からおおむね8か月以上経過する方へ、順次発送します。

対象者	発送時期(予定)	接種開始時期(予定)
令和3年4月30日までに2回目の接種をした方	令和3年11月下旬	令和3年12月以降
令和3年5月1日から5月31日までに2回目の接種をした方	令和3年12月中旬	令和4年 1月以降
令和3年6月1日から6月27日までに2回目の接種をした方	令和4年 1月上旬	令和4年 2月以降

以降、2回目の接種を終了した日から、おおむね8か月以上経過する方が、順次対象となります。

※接種までの流れや当日の持ち物などのお知らせも同封します。

▼接種券一体型予診票

1・2回目の接種時と異なり、接種券は予診票に直接印刷されています。

新型コロナウイルスワクチン接種の予診票 (追加接種用)

※お持ちの予診票に記入またはチェックの記入をしてください。

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

接種券一体型予診票

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

接種券一体型予診票

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

接種券一体型予診票(イメージ図)

▼予防接種済証

接種を受けたことを証明するものです。接種後も、大切に保管してください。

新型コロナウイルスワクチン接種の予診票 (追加接種用)

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

接種券一体型予診票

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

接種券一体型予診票

接種券番号: 1234567890

接種回数: 1回

接種開始時期: 令和3年11月下旬

予防接種済証(イメージ図)

令和3・4年分(令和4・5年度) 市民税・県民税の税制改正

令和3・4年分の市民税・県民税の主な改正についてお知らせします。
詳細は、市ホームページをご覧ください。
問合せ/市民税課(☎232-9138)



令和3年分の住民税から適用される税制改正

住宅ローン控除の特例が延長されます

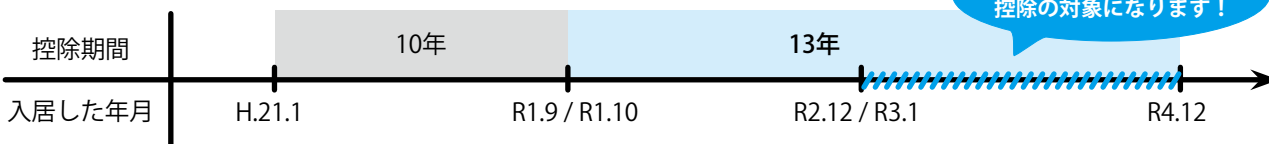
住宅ローンの控除期間を13年とする特例適用期間が延長されます。
適用の条件/消費税率10%適用の住宅を次の期間に契約し、令和3年1月1日～
令和4年12月31日に入居した方

- ・新築(注文住宅)の場合…令和2年10月～令和3年9月
- ・建売・中古・増改築などの場合…令和2年12月～令和3年11月

※このほかにも、条件があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



この期間に入居した方も
控除の対象になります！



子育てに係る助成などが非課税になります

対象/子育てに係る施設やサービスの利用料で、国や地方自治体が助成するものうち、次のもの

- ・ベビーシッター・認可外保育施設などの利用料に対する助成
- ・一時預かり・病児保育などの子を預ける施設の利用料に対する助成

※このほかにも、非課税の対象となる場合があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



申告手続きが簡素化されます

ふるさと納税の申告手続

ふるさと納税による控除の適用を申告により受ける場合、寄附ごとの「寄附金の受領書」が必要とされていましたが、特定事業者が発行する年間寄附金額を記載した「寄附金控除に関する受領書」の添付でもできるようになります。

※対象となる特定事業者や、申告方法など、詳細は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。



特定配当・特定株式譲渡所得金額に係る申告手続

個人住民税で、特定配当・特定株式譲渡所得金額にかかる所得の全部について、申告不要である源泉分離課税とする場合に、原則として、確定申告書の提出のみで申告手続ができるよう、附記事項が追加されます。
※詳細は、お問合せください。

令和4年分の住民税から適用される税制改正

セルフメディケーション税制が見直されます

健康保持などの一定の取組をしている方が購入した特定一般医薬品等(スイッチOTC医薬品)の購入費用を控除するものです。対象となる医薬品について一定の見直しが行われます。また、適用期間が令和8年12月31日まで延長されます。

退職所得課税が改正されます

勤続年数が5年以下の方(法人役員等以外)の退職金について、退職所得控除額を控除した残額のうち300万円を超える部分について、2分の1課税が適用されなくなります。

暮 マイナンバーカードの出張申請受付

問合せ/市民課(☎291-3916)

暮
暮らし

マイナンバーカードの出張申請受付を、次の場所で実施します。マイナンバーカードに使用する写真は、その場で無料撮影できます。初めて申請をした方には、マイナンバーカードの受取時に、2,000円分のQUOカードを差上げます。この機会にマイナンバーカードを作りませんか。

場所	期日	時間
内原市民センター	11/28(日)	9:30~12:00、 13:00~15:30
稲荷第一市民センター	12/12(日)	

持ち物/本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)

※事前予約は不要です。

※マイナンバーカードは、後日、市役所または各出張所での受取になります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



文
文化・
教養・
スポーツ

暮 水戸ファミリー・サポート・センター会員を募集します

問合せ/水戸ファミリー・サポート・センター(☎303-7277)
または市子ども課(☎232-9176)

水戸ファミリー・サポート・センターは、育児の手助けを受けたい方と行いたい方が、地域で助け合いながら子育てをする会員組織です。
時間/午前7時~午後9時の間の数時間 ※病児・病後児の預かりは午後8時まで。



対象/利用会員…市内に居住または通勤する方(対象となる子どもは小学6年生以下) 協力会員…市内に居住する20歳以上の方で、子どもを自宅で預かれるか、保育施設などへの送迎ができる方 ※協力会員は事前に講習があります。

料金/利用会員から協力会員へ、1時間当たり700円(年末年始は100円増)を支払います ※病児・病後児預かりは1時間当たり1000円(土・日曜日、祝日、年末年始は100円増)。

申込み/随時受付けていますので、電話で、水戸ファミリー・サポート・センターへ ※利用には、事前登録が必要です。

文 水戸市史を販売しています

問合せ/総務法制課(☎232-9116)

水戸市史

中巻(近世編)

- (一)水戸藩の成立~光圀の時代 5,000円
- (二)綱條時代~文化文政期 4,000円
- (三)天保改革の時代 5,000円
- (四)弘化嘉永期~斉昭の生涯 5,000円
- (五)万延文久期~廃藩置県 5,000円

下巻(近現代編)

- (一)廃藩置県~明治45年 5,000円
- (二)大正~昭和20年の敗戦 5,000円
- (三)昭和20年の敗戦~昭和60年 5,000円
- (一)~(三)セット購入 10,500円
(3割引価格)

※上巻(原始古代・中世編)は、販売を中止しています。

概説水戸市史

1,500円

(5割引価格)

上巻から下巻(三)まで、9冊分を1冊にまとめ、図版などを使ったダイジェスト版です。

水戸市近現代年表

2,000円

「政治・行政」「経済・産業」「社会・生活」「文化・教育」「茨城県域」「全国・世界」の6部門に分けて掲載した年表です。

▼取扱店

書店名	所在地	電話番号
川又書店	駅ビルエクセル内	231-1073
永井書店	柳町2	224-3420
ブックエース 見和店	見和1	231-6400

「水戸の町名」は、市立中央図書館デジタルアーカイブ(<https://trc-adeac.trc.co.jp/WJ11C0/WJJS02U/0820105100/>)で閲覧できます。



税など

国民年金保険料の 社会保険料控除証明書

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。社会保険料の控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類が必要です。

令和3年中の国民年金保険料納付額を証明する控除証明書を日本年金機構から送付します。大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。なお、配偶者や家族の負担すべき国民年金保険料を納めたときは、納めた方がその保険料を

令和3年度 納期のお知らせ 納期限／11月30日(火)

納付するもの	課税に関する問合せ
国民健康保険税第5期分	国保年金課(☎232-9526)
後期高齢者医療保険料第5期分	国保年金課(☎232-9528)

納付に関する問合せ／収税課(☎232-9145)、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料については国保年金課 ※新型コロナウイルス感染症の影響などにより納税が困難な方は、収税課に相談してください。

市税などの納付は便利で確実な口座振替で

口座振替のできるもの／市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料など

申込み／納税(納入)通知書、預(貯)金通帳、通帳印をお持ちのうえ、預(貯)金口座のある市内の金融機関へ ※申込みから最初の口座振替までに、1～2か月かかります。後日、「口座振替開始のお知らせ」を郵送します。

保健福祉

障害者に準ずる 高齢者を認定します

市内に居住する65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けて

申告できます。 ※令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象です。

発送時期／11月上旬(令和3年1月1日～9月30日納付分) 令和4年2月上旬(令和3年10月1日～12月31日納付分)
問／水戸北年金事務所(☎231-22883)または市国保年金課(☎232-9526)

暮らし

年末の交通事故防止 県民運動

12月1日(水)～15日(水)は年末の交通事故防止県民運動の期間です。交通规则とマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

また、年末は日没時間が早い
ため、夜間の外出時は、明るい色の服を着用したり、反射材を身につけたりしましょう。
スローガン／飲むあなた 飲ま

せたあなた 同じ罪

▼運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止(特に横断歩行者の保護)
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶

※スマートフォンを見ながらの運転や歩行は、大変危険ですのでやめましょう。

問／市生活安全課(☎224-1113)または水戸警察署(☎233-0110)

交通事故や傷害事件で けがをしたときには届出を

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方が、交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)の行為によってけがをした場合、加害者の負担により治療を受けることになります。しかし、加害者がすぐに損害賠償をしないときには、届出をすることにより、国民健康保険または後期高齢者医療保険で治療が受けられます。

この場合、各保険で治療費を一時的に立替えて支払うので、必ず「第三者行為による被害届」を提出しなければなりません。事故証明書などの書類も必要になりますので、早めに相談してください。

届出先・問／国保年金課(☎232-9166)へ ※後期高齢者

災害時はラジオなどで情報を発信します
FMぱるるん(76.2MHz)で割込み放送を行います。
水戸市公式Facebook・Twitterなどの各種媒体でも情報を発信します。



募集

生涯学習サポーター協働企画講座
10才の若返りを目指して～健康に勝る宝なし～

日時	テーマ
R4.1/7(金)、 14:00～15:30	脳の不思議～あなたの脳、ポーっとして んじゃねえよ!!～
R4.1/14(金)、 14:00～15:30	with コロナ時代と心の健康～絵本を通 して～
R4.1/25(火)、 10:00～11:30	誰でもできる!漢方で若返り～からだに いい物・からだにいいこと～

場所/市福祉ボランティア会館(ミオス2階) 対象/市
内に居住または通勤する方で、全日程参加できる方
定員/30名(定員を超えた場合は抽選) 料金/無料
申込・問合せ/12月10日(金)(必着)までに、はがきま
たはファックス、Eメールに、「10才の若返りを目指
して」と明記のうえ、住所、氏名(ふりがな)、電話番
号を記入し、みと好文カレッジ(〒310-0852笠原町978-
5水戸市総合教育研究所3階、☎303-6602、
☎303-6601、✉college@city.mito.lg.jp)へ
※抽選結果は、申込者全員に、郵送でお知
らせします。



募集
みと食べきり運動協力店

医療制度に加入している方は、
同課(☎252-9528)へ。
食品ロス削減に取組む飲食店
や宿泊施設、食品販売店などを
「みと食べきり運動協力店」とし
て登録します。
協力店には、「のぼり旗」登録
ステッカーなどを配付するほか、
取組を市ホームページなどで紹
介します。
対/次のいずれかの取組を継続
的に実践する市内の飲食店や宿
泊施設、食品販売店など ①30・
10運動、適量注文などの呼びか
け、ポスターなどの掲示 ②提
供する料理や商品の量の工夫
③食材を無駄なく使い切る工夫

④食べ残した料理の持ち帰りへ
の対応 ⑤消費期限や賞味期限
が迫った商品の値下げ、加工販
売 ⑥フードバンクへの食品の
寄附 ⑦そのほか、食品ロスを
削減するための取組
申・問/申請書に記入し、直接
または郵送、ファックス、Eメ
ールで、水戸市ごみ減量課(〒31
0-8610、☎252-911
4、☎252-9207、✉tabe
@city.mito.lg.jp)へ ※申請
書・要項は、同課または市ホ
ムページから入手できます。

**開発行為に関する工事
完了後は完了検査を**

都市計画法に基づく開発許可
を受けた方は、開発行為に関す

る工事が完了したときに市に完
了届を提出し、完了検査を受け
る必要があります。
検査の結果、開発許可の内容
に適合していると認めるときは、
検査済証を交付します。
検査済証の交付を受けていな
いと、増改築の際に支障が生じ
ます。必ず完了検査を受けてく
ださい。
問/建築指導課(☎252-92
10)
募集
**ベルマーク運動サ
ポーター養成講座**
ベルマークの仕分け整理の仕
方を学ぶ講座です。
講座終了後、ベルマークを、
ベルマーク財団や小学校に届け
る運動に、ボランティアとして
参加できます。
期/12月13日・20日の月曜日(全
2回) 時/午後1時30分～3時
場/市福祉ボランティア会館(ミ
オス2階) 対/市内に居住また
は通勤・通学する方で全日程参
加でき、ベルマーク運動サポー
ターとして活動できる方 人/
20名(定員になり次第締切り)
料/無料
申・問/11月29日(月)の午前10
時から受付けますので、電話ま
たはファックスに、住所、氏名、
年齢、電話番号を記入し、社会
福祉協議会ボランティアセン

募集
要約筆記入門講座

聴覚に障害のある方に、その
場の音声情報を文字で伝える要
約筆記の基本を学ぶ講座です。
期/令和4年1月22日～2月26
日の土曜日(全6回) 時/午後
1時30分～3時30分 場/市福
祉ボランティア会館(ミオス2階)
対/市内に居住・通学する18歳
以上の方 人/10名(定員になり
次第締切り) 料/500円(教
材費) 申/令和4年1月14日
(金)までに、往復はがきに、住
所、氏名、年齢、電話番号を記
入し、水戸要約筆記サークル(藤
泉岡方(〒311-4208藤が
原3-4-3)へ
問/同泉岡方(☎259-858
3)または市障害福祉課(☎23
2-9173)

**小学生向けバッグ・
巾着を販売します**

身体障害者就労支援施設のも
み(河和田町)で、小学生向けの
縫製品を販売します。
期/12月6日(月)から 料/キ
ルティンバッグ(ファスナー、
肩ひも付)2800円、上履き入
れ500円、体操服入れ500円
問/同施設(☎257-8866)

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス
感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。

不動産公売

問合せ/収税課(☎232-9145)

▼売却区分番号/水3-5

土地	所在	地番	地目	地積	見積価格 (公売保証金)
	下大野町字田中	6912番	田	143.00㎡	58万円 (6万円)

▼売却区分番号/水3-6

土地	所在	地番	地目	地積	見積価格 (公売保証金)
	双葉台2丁目	6番6	宅地	314.73㎡	
建物	所在(家屋番号)	種類	構造	床面積	400万2千円 (41万円)
	双葉台2丁目6番地6(6番6の2)	車庫	鉄筋コンクリート造陸屋根平屋建	14.24㎡	

▼売却区分番号/水3-7

土地	所在	地番	地目	地積	見積価格 (公売保証金)
	萱場町字裏山	935番2	宅地	427.60㎡	
		935番4	山林	84.00㎡ (持分2分の1)	

▼売却区分番号/水3-9

土地	所在	地番	地目	地積	見積価格 (公売保証金)
	酒門町字宿後	1854番1	山林	184㎡	
		1854番10		126㎡ (持分3分の1)	
		1854番11		13㎡ (持分3分の1)	
		1854番12		12㎡ (持分3分の1)	
		1854番13		55㎡ (持分3分の1)	

公売日時/令和4年1月25日(火)、午後2時30分~3時(午後2時から受付、説明) 場所/市役所4階

※公売は、直前に中止となる場合がありますので、事前にお問合せください。詳細は、市ホームページをご覧ください。
※売却区分番号の水3-5は、入札にあたり買受適格証明書の提出が必要です。申請手続きなど、詳細は、農業委員会事務局(☎232-9264)へお問合せください。

起業を成功させるヒントや女性起業家の体験談を聞いたり、相談をしたりする講座です。
日/12月18日(土)、午後1時~4時 対/起業を考えているまたは起業して間もない女性 人/会場5名、オンライン20名
※いずれも定員になり次第締切り。 料/無料 テーマ/ミソ

募集 私にもできる！起業

障害福祉課(☎350・8055)または市会(☎301・3375)または市障

ナイスハート美術展	一般	12/2(木)~12/6(月)	9:30~16:30 ※6日は正午まで。
	学校教育	12/3(金)~12/6(月)	9:20~16:30 ※6日は正午まで。
作品販売	一般	12/4(土)	9:30~15:00

※事前に募集した発表会動画を、12月2日から約1か月間、いばキラTVで配信します。詳細は、今後、県ホームページ(<https://www.w.pref.ibaraki.jp>)などでお知らせします。

12月3日~9日は、障害者週間です。

ナイスハートふれあいフェスティバル2021

障害のある方の絵画、工芸作品などの展示や販売を行います。

創業するための基礎知識やノウハウを、オンラインで、専門家分かりやすく指導します。
期/令和4年1月22日~3月5日の土曜日(全6回) ※2月12日を除く。 時/午後1時~5時 ※2月19日は午後5時40分まで。 対/市内で新規創業・起業または事業の拡大を考えている18歳以上の方(高校生を除く) 人/20名程度(定員になり次第締切り) 料/5000円(資料代など) 申/12月24日(金)(必着)までに、申込書に記入し郵送またはファックスで、水戸市商業・駐車場公社(〒311-4141 赤塚1-1-1、☎255・1311)へ ※申込書は、同公社にあります。また、同公社ホー

募集 みと創業支援塾 オンライン

※詳細は、お問合せください。
& atariro ナ ピンチをチャンスに
申・問/会場での参加を希望する方は、11月24日(水)~12月15日(水)に、電話で、男女平等参画課(☎226・3161)へ。
オンラインでの参加を希望する方は、12月15日(水)までに、いばキラ電子申請・届出サービス(<https://s.kantan.jp/city-mito-ibaraki/city-mito-ibaraki>)から申込み
QRコード



近所SNSマチマチ
「広報みと」をご覧になれます。
利用者同士でさまざまな情報を交換できます！

マチマチ



水戸市公式LINEアカウント
「広報みと」の発行をお知らせします！
イベント情報なども随時配信中！

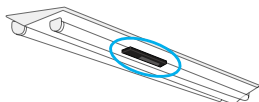
PCB廃棄物は期限内に確実な処分を

問合せ／廃棄物対策課(☎291-6917)

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は非常に毒性が強いため、現在は製造・使用が禁止されています。また、保管者には法で定められた期限までに処分することが義務付けられており、期限内に処分をしないと罰則の対象となります。

業務用の照明器具の安定器(電灯のちらつきを安定させる装置)などには、PCBが含まれている可能性があります。昭和52年3月以前に建てられた事業用建物は特に注意が必要です。倉庫内に保管されていたり、使われていない場所に取り外されずに放置されていたりする場合がありますので、確認をお願いします。ご不明な点などがある方は、廃棄物対策課に連絡してください。

蛍光灯内部に
ついているPCB安定器



▼主なPCB廃棄物の処分期限
安定器など…令和5年3月31日まで
※詳細は、市ホームページをご覧ください。処分までの手続きには、時間がかかりますので、早急に対応してください。



▼南町イルミネーション
期／12月1日(水)～令和4年1月31日(月) 時／午後5時～10時 場／国道50号沿い(南町1～3丁目、南町自由広場ほか)
問／南町連合商店会メカネのクロサワ内、☎221-3780
または市商工課

▼ハミングロード「希望の光」
期／12月中旬～令和4年1月31日(月) 時／日没～早朝 場／本町二丁目(二丁目商店街「ハミングロード」513) 1
問／本町二丁目二丁目商店街振興組合(トビタ時計店内、☎221-6455)または市商工課

募集 水戸市優良観光土産品審査会委員

任期／2年間 人／若干名 対
市内に居住または通勤・通学する18歳以上の方 選考方法／書類審査、面接審査 ※詳細は、募集要項をご覧ください。
申・問／12月15日(水)(必着)までに、申込書に記入し、直接または郵送、ファックス、Eメールで、水戸市観光課(〒310-8610、☎232-9189、

募集 森林公園「集会所」長期利用事業者

森林公園とその周辺地区の魅力向上を図るため、森林公園自然環境活用センター集会所を長期利用したい、民間事業者を募集します。
申・問／11月22日(月)～12月24日(金)(必着)に、申込書に記入し、直接または郵送で、水戸市農政課(〒310-8610、

文化・教養・スポーツ

②221-6101)へ ※申込書・要項は、同課または市ホームページから入手できます。詳細は、お問合せください。

商店街でイルミネーション

▼芝生広場イルミネーション、大銀杏ライトアップ
期／令和4年1月中旬まで 時／日没～午後10時 場／水戸駅北口・銀杏坂
問／水戸駅前商店会カメラのスタジオ内、☎221-2365
または市商工課(☎232-9185)

募集 令和4年度少年自然の家施設利用

子ども会やスポーツ少年団、学童クラブなどの研修活動に利用してみませんか。
対／次のいずれかに該当する10名以上の団体 ①幼児とその引率者 ②小・中学生、高校生などとその引率者 ③青少年関係団体とその引率者 ④その他教育委員会が適当と認める団体
申・問／12月1日(水)の午前8時30分から受付けますので、電話で、少年自然の家(☎254-2200)へ

募集 水戸「古事記に親しむ会」

古事記の素読をとおして、祖先の心に触れてみませんか。
期／令和4年9月までの第4土曜日 時／午前10時～11時30分 場／水戸八幡宮社務所(八幡町) 人／若干名(定員になり次第締切り) 料／8000円(別途テキスト代2000円) 申／随時受け付けていますので、電話またはファックスに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、水戸古事記に親しむ会事務局佐藤方(☎090-3246-6016、☎252-2919)へ
問／同佐藤方または市生涯学習課(☎306-8692)

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。

水戸市役所 ☎029-224-1111(代表) <https://www.city.mito.lg.jp>

日…日時 期…期日、期間 時…時間 場…会場、場所 対…対象
人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

募集

水戸歴史文化検定
online

水戸の歴史・文化・観光などを学び、水戸の新たな魅力を発見してみませんか。

今年も、オンラインと郵送で実施します。得点上位者には、景品もあります。

期／12月1日(水)～令和4年1月31日(月)まで 料／無料

※水戸商工会議所ホームページ(<https://mito.inetcc.or.jp>)

から受験できます。また、郵送での受験も可能です。詳細は、お問合せください。

問／水戸商工会議所(☎224-3315)または市観光課(☎224-32091809)

募集

こごぼのひびきを
楽しもう！

フランス語と日本語で行う読み聞かせや手遊び歌を楽しみましょう。

日／12月18日(土)、午後2時～2時45分受付は午後1時30分から

場／市国際交流センター(備前町) 人／15名(定員になり次第締切り) 料／無料

申・問／11月24日(水)の午前9時から受付けますので、直接または電話、ファックス、メールに、「こごぼのひびきを楽しもう！」明記のうえ、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢(子どものみ)、電話番号を記入し、市国際交流協会(☎222-1-

募集

こごぼの本の広場

新刊児童図書を紹介や小学校の図書ボランティア同士の情報交換を行います。

日／12月20日(月)、午前10時～正午 場／内原図書館 対／小学校で読み聞かせや図書室での活動をしている方または小学生の読書に興味がある方 人／15名(定員になり次第締切り) 料／無料 申／11月24日(水)～12月16日(木)に、電話またはファックスに、代表者の氏名、電話番号、参加人数を記入し、小学校での読書を考える会水戸ネットワーク事務局大辻方(☎222-

募集

元日マラソン大会

日／令和4年1月1日(土)、午前8時30分から コース／千波湖畔1周 対／小学生以上 人／2100名(定員になり次第締切り) ※スタートは一組350名ずつ。 料／一般500円、高校生以下300円(保険料を含む) 申／12月1日(水)～15日(水)の午前8時30分～午後9時(月曜日は午後5時まで)に、参加料を添えて、総合運動公園体育館へ

※個人申込みのみ受付。詳細は、スポーツ振興協会ホームページ(<http://maas.or.jp>)をご覧ください。 問／スポーツ振興協会(☎243-0111)

募集

健康ボウリング教室

基礎知識の講義とプレーを行う、全4回の初心者向けの教室です。

場／水戸グリーンボウル(新原のこ) 人／各20名(定員になり次第締切り) 料／1500円(教材費、保険料など) 申／各コース初回の前日までに、電話またはファックス、Eメールに、住所、氏名、

年齢、性別、電話番号、希望するコース名を記入し、水戸市ボウリング連盟(水戸グリーンボウル内、☎53-4439、☎255-5228、mito_green_bowl@yahoo.co.jp)へ

問／同連盟または市スポーツ課(☎306-8136)

コース名	期間	時間
火曜夜コース	11/30～12/21	19:00～21:00
水曜午後コース	12/ 1～12/22	13:00～15:00
水曜夜コース	12/ 1～12/22	19:00～21:00
木曜午前コース	12/ 2～12/23	11:00～13:00
金曜午前コース	12/ 3～12/24	11:00～13:00

問／同連盟または市スポーツ課(☎306-8136)

▼第3期水戸市健康づくり教室

申込み／各受付日時に、各会場へ ※整理券を配布する教室では、一人1枚配布します。先着順ではありませんので、整理券配布時間内にお越しください。配布時間内に定員を超えた場合は、抽選を行います。定員に満たない場合は、随時受け付けます。

申込時に必要なもの／会費、保険料(中学生以下800円、高校生以上64歳以下1,850円、65歳以上1,200円。ただし本年度の青柳・小吹水泳教室における保険加入者を除く)、

上履き、筆記用具

※ちびっこ体操、親子体操、幼児体育A・B、小学生体育の教室で、1回目から参加を希望する方は、12月20日(月)までに各会場へ申し込んでください。3回目の開催まで途中入会できます。詳細は、お問

合せください。
※妊娠中の方は、親子体操教室への参加はご遠慮ください。



リリーアリーナMITO

(年齢は令和3年4月1日現在)

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
ちびっこ体操	R4.1/11~3/15	火	10	9:30~10:30	3歳児(H29.4/2~H30.4/1生)	50名	3,000円	11/29(月)、9:30から整理券配布、10:00から受付
親子体操				10:45~11:45	2歳6か月~3歳児(H29.4/2~R1.7/1生)とその親	40組	4,200円	
幼児体育A				14:30~15:30	4歳児(H28.4/2~H29.4/1生)	各50名	3,000円	
幼児体育B				15:45~16:45	5歳児(H27.4/2~H28.4/1生)			
小学生体育				17:00~18:00	小学1・2年生			
シェイプアップ	R4.1/18~2/15		5	9:30~11:00	18歳以上(高校生を除く)	20名	2,500円 (保険料を含む)	

常澄健康管理トレーニングセンター

(年齢は令和3年4月1日現在)

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
幼児体育A	R4.1/6~3/10	木	10	14:25~15:25	4歳児(H28.4/2~H29.4/1生)	各40名	3,000円	12/1(水)、9:30から整理券配布、10:00から受付
幼児体育B				15:50~16:50	5歳児(H27.4/2~H28.4/1生)			

▼第3期水戸市種目別スポーツ教室

申込み／各受付日時に、各受付会場へ ※整理券は、一人1枚配布します。先着順ではありませんので、整理券配布時間内にお越しください。配布時間内に定員を超えた場合は、抽選を行います。定員に満たない場合

は、随時受け付けます。中学生以下が対象の教室は、保護者が申し込んでください。

申込時に必要なもの／会費(保険料を含む)、上履き(ケーズデンキスタジアム水戸を除く)、筆記用具

総合運動公園テニスコート

(年齢は令和3年4月1日現在)

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時・受付会場
レディステニス	R4.1/13~2/24	木	7	9:30~11:30	18歳以上の女性(高校生を除く)	50名	4,500円	12/7(火)、9:30から総合運動公園体育館で、随時受付
キッズソフトテニス	R4.1/14~3/4	金		18:15~19:30	小学3~6年生	各40名	2,500円	12/7(火)、13:30からケーズデンキスタジアム水戸で整理券配布、13:45から受付 ※12月8日(水)以降は総合運動公園体育館で受付
ジュニアソフトテニス				19:45~21:00	中学生			

リリーアリーナMITO

(年齢は令和3年4月1日現在)

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
さわやかバドミントン	R4.1/14~3/11	金	7	9:30~11:30	18歳以上(高校生を除く)	20名	4,500円	12/7(火)、9:30から同アリーナで随時受付
はつらつ卓球						30名		12/7(火)、9:30から同アリーナで整理券配布、9:45から受付

小吹運動公園体育館

(年齢は令和3年4月1日現在)

教室名	期間	曜日	回数	時間	対象	定員	会費	受付日時
幼児新体操	R4.1/11~3/15	火	10	15:30~16:20	4・5歳児(H27.4/2~H29.4/1生)	各30名	4,000円	12/7(火)、16:00から同体育館で整理券配布、16:15から受付
キッズ新体操				16:30~17:30	小学1~4年生			
アクアピクス	R4.1/6~3/10	木		13:00~14:00	18歳以上(高校生を除く)			12/9(木)、14:15から同体育館で整理券配布、14:30から受付

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。

市内遺跡発掘調査成果展示・歴史セミナー「MITO CITY MAIBRARY」

問合せ／埋蔵文化財センター(☎269-5090)

市内には、現在523件の遺跡(埋蔵文化財包蔵地)が存在しています。自分たちが住む地域に、どのような遺跡が存在し、そこで行われた発掘調査からはどういった郷土の歴史が紡がれているのでしょうか。埋蔵文化財センターと市立図書館が連携し、各図書館での展示と歴史セミナーを開催します。



	展示		歴史セミナー			
	期間	時間	日時	テーマ	定員	申込み
西部図書館	12/3(金)～12/26(日)	各図書館の開館時間	12/19(日)、10:30～11:30	国指定史跡台渡里官衙遺跡群の発掘調査	各20名	各展示開始日の9:30から受け付けますので、直接、各図書館へ
内原図書館	R4.1/8(土)～1/29(土)		R4.1/22(土)、10:30～11:30	内原図書館周辺の遺跡について		
常澄図書館	R4.2/5(土)～2/28(月)		R4.2/26(土)、10:30～11:30	常澄図書館周辺の古代遺跡について		
東部図書館	R4.3/4(金)～3/25(金)		R4.3/20(日)、10:30～11:30	東部図書館周辺の縄文時代		

※歴史セミナーは、いずれも定員になり次第締切り。

文化財オンライン講座「茨城の近世城郭」

問合せ／歴史文化財課(☎306-8132)

県内の近世城郭の知られざる魅力に迫るオンライン形式の講座です。

大手門・二の丸角櫓の復元が完成した水戸城をはじめとする、県内の代表的な近世の城について、それぞれの城に精通した専門家が講演します。

日時／令和4年1月15日(土)、13:00～17:00

定員／500名(定員になり次第締切り)

料金／無料

申込み／11月24日(水)～令和4年1月7日

(金)に、右の二次元コードから申込み

※詳細は、お問合せください。



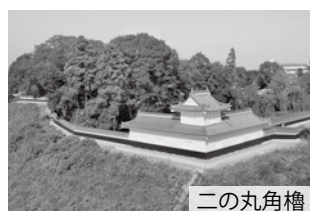
▼主なスケジュール

時間	テーマ・講師
13:20～14:00	テーマ／水戸城―藩主不在の城の実情― 講師／藤井達也(水戸市立博物館)
14:00～14:40	テーマ／水戸城大手門・二の丸角櫓の復元 講師／春日井道彦(文化財建造物保存技術協会)
14:40～15:20	テーマ／近世笠間城のすがた 講師／額賀大輔(笠間市教育委員会)
15:30～16:10	テーマ／土浦城の歩みと守りの特徴 講師／西口正隆(土浦市立博物館)
16:10～16:50	テーマ／古河城―水底に沈んだ城― 講師／永用俊彦(古河歴史博物館)

県内の代表的な近世城郭

水戸城

水戸藩35万石の居城。土造りの平山城としては、国内最大級でした。



二の丸角櫓

笠間城

笠間藩8万石の居城。県内唯一の石垣を備えた城郭です。



天守曲輪

笠間市教育委員会提供

土浦城

土浦藩9万5千石の居城。県を代表する近世の平城です。



櫓門

土浦市立博物館提供

古河城

古河藩16万石の居城。日光社参のたびに将軍が宿泊する特別な城でした。



御三階櫓(古写真)

古河歴史博物館提供

留守番電話設定で
詐欺被害を防止しましょう

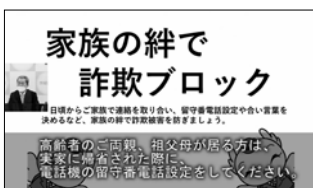
二七電話詐欺の犯人は、身内、金融機関の職員、警察官などになりすまし、多彩な手口で皆さんをだまそうとしてきます。その半数が、還付金詐欺と架空料金請求詐欺で、被害者の約8割は65歳以上の高齢者です。

また、二七電話詐欺の被害に遭った方の7割は、電話を受けた時点で冷静さを失い、だまされています。

だまされないためには、犯人からの電話に出ないことが重要です。自宅の電話は留守番電話に設定するなどして、被害を未然に防ぎましょう。

- ・ 在宅中も、常に留守番電話に設定
- ・ 電話が鳴ってもすぐに出ない
- ・ 犯人から指定された電話番号には電話しない

留守番電話の内容を聞いて、少しでも「おかしい」と感じたら、迷わず110番通報をしてください。



茨城県警察公式YouTubeチャンネル(<https://youtu.be/7x30cq9lidw>)では、二七電話詐欺被害防止を呼びかける動画を紹介しています。右の二次元コードからも確認できます。



問合せ・相談先／水戸警察署(☎233・0110)または市生活安全課(☎224・1113)



水戸市植物公園
Mito botanical park

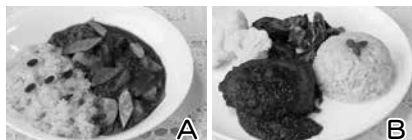
<https://www.mito-botanical-park.com> ☎243-9311 ☎241-1211
〒310-0914 小吹町504 開園時間/9:00~17:00(入園は16:00まで)
休園/月曜日(祝日・振替休日のときは翌日) ※入園料がかかります。

① 申込みは、申込開始日の8:30から、電話で受け付けます(定員になり次第締切り) ※当日受付は除く。

～季節の園内情報～

園内のレストラン フィオレンテでは、土日限定で「冬のめぐり楽膳」の提供を、12月4日(土)から開始します。

冬に美味しい根菜類や赤ワインなどを使用し、体を中から温めます。



Aセット 根菜たっぷり冬カレー
Bセット 赤ワインみそソースのハンバーグ
料金/各1,230円(税込み)
※季節のハーブサラダ、白玉入り黒豆ごま汁粉、ジンジャーミルクティー付き。

展示など

植物館 最終日は16:00まで

フラワーデザイン作品展

期間/12月8日(水)~12日(日)

フォトグラフィッククラブ写真展

期間/12月8日(水)~12日(日)

バッハのクリスマスコンサート

日時/12月19日(日)、12:15~12:45
曲目/主よ人の望みの喜びよ ほか

参加者募集 定員になり次第締切り

植物公園ツアー

日時/11月27日(土)、10:30から ※所要時間40分程度。定員/20名 料金/無料 申込み/当日受付

クリスマスワッグ、サシェ体験

ハーブを使った小物作り。
期日/11月27日(土)~12月5日(日) 時間/10:30~12:00、13:00~15:00 定員/各日50名 料金/100~500円 申込み/当日受付



新春を迎える花2021

お正月の生花アレンジメント

日時/12月26日(日)、13:00~14:20 定員/20名 料金/3,000円 申込開始日/12月2日(木)



新春を迎える花2021

お正月のお飾り

日時/12月26日(日)、14:40~15:40 定員/20名 料金/1,800円 申込開始日/12月2日(木)



ハーブレッスン(リース)

期日/12月9日(木) 時間/13:30~14:30、14:45~15:45 定員/各30名 料金/1,500円 申込開始日/11月25日(木)



ペットボトルのハリネズミ教室

日時/12月11日(土)、13:30~14:30 定員/15名 料金/1,000円 申込期間/11月27日(土)~12月5日(日)

錦糸南天の植え替え

日時/令和4年1月9日(日)、13:00~14:00 定員/20名 料金/無料 申込開始日/11月25日(木)

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。

プロスポーツナビ

問合せ/FC水戸ホーリーホック(☎0296-88-3900)、茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント(☎050-1745-6802)、市スポーツ課(☎306-8136)
チケットは、インターネットやコンビニエンスストアなどで購入できます



プロサッカークラブ 水戸ホーリーホック



順位…J2リーグ22チーム中 **10位**(14勝9分14敗)

最後まで応援よろしくお願いします

今シーズンも残りわずかとなりました。ひとつでも上の順位でシーズンを終わることができるよう、スタジアムで選手たちを応援しましょう！

▼ホームゲーム日程

会場/ケーズデンキスタジアム水戸

日時	対戦相手
11/28(日)、14:00	愛媛FC ※ホーム最終戦。

▼選手紹介—左利きのテクニシャン—



渡邊 稔斗 選手(24歳)

背番号28/MF/168cm/60kg

名古屋から期限付きで加入。左足から繰り出される多彩なパスで得点機会を演出します。大けがを乗り越え、ついに今季リーグ初出場を果たしました。今後の成長が楽しみな選手です。

©MITOHOLLYHOCK



プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



順位…B1東地区11チーム中 **11位**(1勝8敗)

歴史的なB1初勝利！

7試合目にしてB1初勝利を手にした茨城ロボッツ。攻撃的なスタイルを貫き、日々成長を続けています。

▼ホームゲーム日程

会場/アダストリアみとアリーナ

日時	対戦相手
12/11(土)、17:05	島根スサノオマジック
12/12(日)、14:05	
12/15(水)、19:05	レバンガ北海道
12/29(水)、18:05	川崎ブレイブサンダース

▼選手紹介—攻撃の起点となる—

多嶋 朝飛 選手(33歳)

背番号8/PG/173cm/73kg

レバンガ北海道から新加入。豊富な経験と、卓越したパスセンスを持つ司令塔です。得点力も兼ね備えており、ロボッツの攻撃を活性化しています。



©IRISE/Akihide TOYOSAKI

掲載している情報は、11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更となる場合があります。

暮らす 働く この街で

第3回

大好きな地元・茨城で
新しいことに挑戦！

大好きな地元で、新しいことに挑戦したい——そんな思いから、ソフトウェア開発などを手がける(株)アプリシエイトに就職した富山みどりさん。現在は、eスポーツ事業部に所属し、イベントの企画・運営から、ホームページ制作まで幅広い仕事に携わっています。

eスポーツとは、コンピューターゲームなどの対戦をスポーツとして行う競技のこと。新しい分野なので、「仲間と一緒に考えて、一から創り上げていく達成感がある」と、仕事のやりがいを語ります。

さまざまな企業がある水戸の街。水戸で働く若手社員たちの、生の声を紹介します。
問合せ/商工課(☎232-9185)



富山みどりさん(27歳)

茨城町出身で、現在は水戸市に居住。千波湖でのウォーキングを日課にしており、「歩いて買物に行けるの便利さ、千波湖などの自然環境、両方があるって住みやすい」と話します。

富山さんは、eスポーツ事業以外に、動画制作・配信なども取組んでいます。「今後は茨城や水戸の魅力を、県外に発信するようなコンテンツづくりに挑戦したい」と笑顔で語りました。



(株)アプリシエイト

業務内容/ソフトウェア開発、営業支援(eスポーツ事業、映像制作等)、教育事業(プログラミング教室等)

所在地/三の丸1-1-3

創業/平成23(2011)年

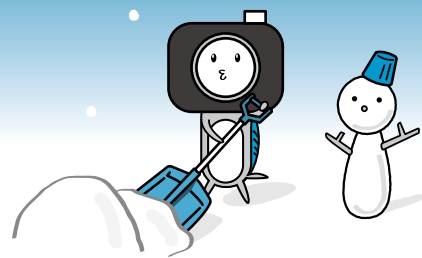
売上高/7億4,000万円

従業員/72名(正社員のみ)

この連載では『水戸市企業ガイドブック』に掲載している企業で働く皆さんを紹介しています。ガイドブックは市ホームページからご覧になれます。



December 2021 12月 CALENDAR イベントカレンダー



◎印は有料です ☆印は事前の申込みが必要です

日	曜	内容
前月からの催し		
企画展「悠久の"水"戸史一遺跡に刻まれた人と水の歴史—(令和4年2月20日まで)埋蔵文化財センター(埋文)		
◎「佐藤雅晴 尾行—存在の不在/不在の存在」展(令和4年1月30日まで)水戸芸術館(芸術)		
1	水	
2	木	
3	金	市内遺跡発掘調査成果展示(12月) (埋文)
4	土	◎☆広葉樹材を利用した新作作り体験(10月) (森林) ☆【公開講座】コロナ時代とSDGsについて～エンカル消費の視点から～(13:00～15:00)市役所(消費)
5	日	☆パイプオルガン・プロムナード・コンサート(12:00～12:30、13:30～14:00、19日は13:00～13:45)水戸芸術館(芸術)
6	月	
7	火	
8	水	フラワーデザイン作品展(13月) (植物) フォトグラフィッククラブ写真展(13月) (植物)
9	木	
10	金	
11	土	茨城放送「マイタウン水戸」(9:40～9:55) (魅力) ◎☆茨城ロボッツ VS 島根サノオマジック(17:05から、12日は14:05から)アダストリア みと アリーナ(スポーツ)
12	日	◎☆300人の《第九》の出演者によるミニ・コンサート(13:00から)水戸芸術館(芸術)

日	曜	内容
13	月	
14	火	
15	水	◎☆茨城ロボッツ VS レバンガ北海道(19:05から)アダストリア みと アリーナ(スポーツ)
16	木	茨城放送「消費生活について」(17:15から) (消費)
17	金	
18	土	◎☆お正月飾り作り(10月) (森林) ☆「ことばのひびきを楽しもう！」(10月) (国際)
19	日	☆歴史セミナー「国指定史跡台渡里官衙遺跡群の発掘調査」(12月) (埋文) バッハのクリスマスコンサート(13月) (植物)
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	ぴんころ地蔵さんご縁日(8:30～11:00)保和苑周辺(観光)
24	金	
25	土	◎☆「目指せミュージカル水戸黄門？」～冬の陣～(14:00から、26日も)水戸芸術館(芸術)
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	◎☆茨城ロボッツ VS 川崎ブレイブサンダース(18:05から)アダストリア みと アリーナ(スポーツ)
30	木	
31	金	

問合せ

(魅力) みとの魅力発信課…232-9107
(消費) 消費生活センター…226-4194
(芸術) 水戸芸術館…227-8111

(国際) 国際交流協会…221-1800
(スポーツ) スポーツ課…306-8136
(観光) 観光課…232-9189

(森林) 森林公園…252-7500
(植物) 植物公園…243-9311

(埋文) 埋蔵文化財センター…269-5090

各種相談窓口

消費生活相談(12月)

暮らしの中で起こるさまざまな消費者トラブルなどの相談に、専門家が無料で応じます。

日時/司法書士…1日(水)、午後1時30分～3時30分 建築士…2日(木)、午後1時～3時 弁護士…8日(水)、22日(水)、午後1時～3時 精神保健福祉士(消費者トラブル心の相談)…21日(火)、午前10時～午後3時

場所/市消費生活センター(市役所2階)

申込・問合せ/事前に、電話で、同センター(☎226-4194)へ

障害者の人権110番

障害者の人権問題などの相談に、弁護士が無料で応じます。

日時/12月3日(金)、午前10時～正午

対象/障害者とその家族

専用電話/231-3305、231-3306

問合せ/茨城県弁護士会(☎221-3501)または市障害福祉課(☎350-8053)

みんなの人権110番・特設無料人権相談所

毎年12月4日～10日は、人権週間です。人権に関する相談に、人権擁護委員などが応じる「みんなの人権110番」をご利用ください。

また、暮らしの中で起こる人権問題、法律問題などに応じる特設無料人権相談所も開設します。

▼みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

日時/月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 ※祝日、年末年始を除く。

専用電話/0570-003-110

▼特設無料人権相談所

日時/12月10日(金)、午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)

場所/市役所6階

申込み/当日受付

問合せ/水戸人権擁護委員協議会(☎227-9919)または市福祉総務課(☎232-9169)

水戸市保健所からの お知らせです

保健予防課

☎243・7315

12月1日は世界エイズデー

エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。保健予防課では、HIV・性感染症などの検査や相談を、予約制で実施しています。

日/毎週木曜日、午後2時～3時 場
/市保健所 対/HIV・性感染症などの感染の心配のある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方(匿名可) 料/無料 申/事前に、電話で、保健予防課へ

心の健康について 考えてみませんか

自殺予防活動の一環として12月1日を「いのちの日」と定めています。身近な人の様子が「いつもと違ふ」と感じたら、話をよく聞き、相談窓口を紹介しましょう。

保健予防課では、臨床心理士による「こころの健康相談」を、予約制で実施しています。
日/毎月第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分 場/市保健所 申/事前に、電話で、保健予防課へ

保健衛生課

☎243・7328

ノロウイルスに 注意しましょう

ノロウイルスは、食中毒と感染症の両方を引き起こすウイルスで、ノロウイルスに汚染された食品だけでなく、ノロウイルスに感染した人の手指などを介して起こる二次感染が増えています。冬場に流行するので、次のことに気をつけましょう。

- ・トイレの後や調理前などは、手洗いをしっかりと
- ・調理器具や調理台は、消毒をして清潔に
- ・調理する人は普段から体調管理を

地域保健課

☎243・7311

健康手帳を 活用しましょう

健康手帳(フラットファイル)を希望者に交付しています。

特定健診やがん検診などの結果票が綴れるほか、血圧や体重をグラフに記録できます。日々の生活に活用してください。
交付場所/地域保健課、常澄保健センター、内原保健センター 対/市内に居住する18歳以上の方 サイズ/A4

成人健康相談

地域保健課、常澄保健センター、内原保健センターでは、個別の健康相談を、予約制で行っています。自分の生活習慣をチェックし、今後の生活にかけるように見直してみませんか。

会場	期日
市保健所 地域保健課 (☎243-7311)	毎週金曜日
常澄 保健センター (☎269-5285)	第2・第4火曜日 ※11月は第2・ 第5火曜日、 12月は第2・ 第3火曜日。
内原 保健センター (☎259-6411)	第1・第3木曜日

時/午前9時～11時30分
申・問/事前に、電話で、各会場へ

ご存知ですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を長い間吸い込むことで起こる、肺の炎症性疾患のことです。症状としては、痰や咳が増加したり、肺の機能が壊れ、息切れを起したりします。最大の原因はたばこであり、患者の90%は喫煙者と言われています。

一度壊れた肺の機能は戻すことはありません。COPDの予防には、禁煙が効果的です。禁煙は、喫煙者のCOPD予防だけでなく、まわりの方の受動喫煙によるCOPD予防にもつながります。咳が長く続くなど、気になる症状がある方は、医療機関(呼吸器科)を受診しましょう。

特定健診・がん検診の 会場を変更します

保健所で予定している特定健診・がん検診の会場を、下表のとおり変更します。健診を予約された方には、健診の1週間程前に、案内を郵送しますので、確認してください。いずれも日時に変更はありません。

▼11月24日(水)～12月7日(火)

変更前	変更後
市保健所	水戸市役所2階 (大会議室)

▼12月12日(日)～令和4年2月21日(月)

変更前	変更後
市保健所	ケーズデンキ スタジアム水戸

ただし、12月12日(日)、令和4年2月5日(土)、2月14日(月)は、けんこうリンク(笠原町)で実施

※乳がん検診、常澄保健センター、内原市民センターについては、会場の変更はありません。

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。